

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА**

Д. В. Кулаков

Футзал

Конспект лекций

*(для студентов 1-5 курсов всех специальностей академии
по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура»)*



ХАРЬКОВ – ХНАГХ – 2012

Кулаков Д. В. Футзал: Конспект лекций (для студентов 1-5 курсов всех специальностей академии по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура») / Д. В. Кулаков; Харьк. нац. акад. город. хоз-ва. – Х.: ХНАГХ, 2012. – 34 с.

Автор: Д. В. Кулаков

Рецензент: проф., к.т.н. В. М. Ключко

Рекомендовано кафедрой физического воспитания и спорта,
протокол № 5 от 25.11.2010 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	4
2. ЛЕКЦИЯ: История возникновения мини-футбола (футзал).....	5
3. ЛЕКЦИЯ: Причины травматизма в футзале	6
4. ЛЕКЦИЯ: Тактика футзала	9
5. ЛЕКЦИЯ: Физическая подготовка футзалистов	14
6. ЛЕКЦИЯ: Техника игры в футзале.....	24
Список источников.....	33

ВВЕДЕНИЕ

Развитие мини-футбола (футзала) в мире на современном этапе характеризуется увеличением числа стран, организующих крупные международные турниры, заметным повышением мастерства футболистов, как в ведущих мини-футбольных странах, так и в тех, которые еще недавно в мировой «табели о рангах» значились в числе аутсайдеров. Все это, безусловно, обостряет борьбу между национальными и клубными командами на международной арене. Учитывая всеобщий подъем и продолжающийся рост популярности этой игры в мире, решительные намерения ФИФА и УЕФА повсеместно развивать данную модификацию не только среди лиц мужского, но и женского пола. А также снижение в последние годы уровня выступлений сборной команды Украины в официальных международных соревнованиях, отечественным специалистам предстоит задача включить на полную мощность все звенья системы управления этим видом спорта, в т.ч. и такое ее важное звено, как детский и юношеский мини-футбол. Только в таком случае в условиях повышенного внимания к мини-футболу в мире мы сможем достойно поддерживать высокое реноме украинского зального футбола на международной арене, достигнутое в первом десятилетии развития этой игры в нашей стране.

ЛЕКЦИЯ: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МИНИ-ФУТБОЛА (ФУТЗАЛ)

Рождение мини-футбола связывают с бразильскими пляжами – игра на крохотных площадках и с малым числом игроков была необычайно популярна, начиная с 20-х годов прошлого столетия.

Вскоре этот вид футбола обзавелся собственными правилами и проник в крытые залы – первая экспериментальная игра состоялась в 1958 в Австрии, в Вене.

Постепенно мини-футбол завоевал популярность и в других европейских странах, в 1988 были окончательно утверждены его правила, а в 1989 в Нидерландах состоялся пробный чемпионат мира по этому виду спорта.

Первым чемпионом мира по мини-футболу стала сборная Бразилии.

Заметно совершенствуется организационная структура мини-футбола в целом ряде европейских, латиноамериканских и азиатских стран. Неслучайно сегодня в мире широко обсуждается вопрос о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр.

Эта игра, как и любой другой вид спорта, не стоит на месте, а, напротив, находится в постоянном движении, развитии. Заметно совершенствуется организационная структура, сама игра, ее тактическая, техническая, физическая составляющие. Возрастает конкуренция в мире. Все это свидетельствует о необходимости оптимизации всех форм работы по мини-футболу в нашей стране.

В настоящее время соревнования по мини-футболу, в том числе и в Украине, чрезвычайно разнообразны и популярны.

9 марта 1993 года в Днепропетровске в конференц-зале гостиницы «Рассвет» проходила установочная конференция по созданию Ассоциации мини-футбола (футзала), на которой президентом Ассоциации мини-футбола (футзала) был избран Геннадий Лисенчук, на один голос, опередивший другого кандидата — директора завода «Красный Профинтерн» Евгения Цимбала.

До 1993 года мини-футбол на Украине развивал Союз мини-футбольных клубов под управлением Александра Хандрыги, который до 1991 года был членом комитета по мини-футболу Федерации футбола СССР (председатель комитета Семён Андреев).

Ассоциация мини-футбола (футзала) Украины (укр.) (Асоціація міні-футболу (футзалу) України) — всеукраинская общественная спортивная организация, основанная 9 марта 1993 года.

ЛЕКЦИЯ: ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА В ФУТЗАЛЕ

Главная причина травматизма – специфические особенности сустава, подвижного соединения костей. В любых цепях рычагов именно места их соединений (в особенности подвижных) являются зонами концентрации нагрузки. Причина уязвимости суставов относится к разряду объективных. Однако существует целый ряд субъективных причин, которые в той или иной степени влияют на вероятность повреждения. Устраняя эти причины или перестраивая тренировку с учетом их возможного действия, можно резко снизить вероятность суставных травм.

Не следует забывать, что такие факторы, как особенности строения, прочность и подвижность суставов, антропометрические показатели, особенности психики, состояние здоровья, возраст, являются очень индивидуальными.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМ СУСТАВОВ:

Лишний вес. При лишнем весе в любом виде прыжковой работы нужно быть очень осторожным. Даже при правильном выполнении прыжка на суставы как толчковой, так и маховой ноги, на позвоночник будут приходиться чрезмерные нагрузки. Малейшая неточность при отталкивании и приземлении грозит травмой. При кривизне ног нужно удвоить осторожность. Разучивая технику прыжка, не торопитесь достичь высокого результата, дождитесь того времени, когда опорно-двигательный аппарат (особенно мышцы) приобретет хорошую тренированность.

Роль душевного состояния. При наличии зрителей, конкуренции и других столь же сильных раздражителей, вы можете забыть об ограничивающих индивидуальных особенностях, о недостаточной подготовленности и пойти на опасные перегрузки, что и может привести к травме.

Тренировка в утомленном состоянии с большой нагрузкой. Утомленные мышцы медленнее и слабее реагируют на опасное растягивание. Их спасительное напряжение в решающий момент может «опоздать».

Отсутствие правильной техники выполнения упражнений. Таким образом, рациональная техника упражнений является не только средством достижения высокого результата, но и средством предупреждения суставных травм.

Изменение привычных условий тренировки. Изменение привычных условий тренировки особенно опасно для тех, кто длительное время занимается в одних и тех же условиях. Человек как бы «врастает» в эти условия, и потому все его действия, работа мышц, точность движений «привязаны» к этим условиям. Малейшее отклонение способно разрушить всю систему движений, привести к травмам.

Нарушение общепринятой методики и организации тренировки. Этот фактор может создать целый комплекс причин повреждения суставов: отсутствие разминки перед тренировкой или неполноценная разминка; выполнение сначала больших по объему и утомительных нагрузок, а затем уже скоростных, связанных с проявлением гибкости; недостаточные интервалы между упражнениями и резкий переход от одного вида упражнений к другому — вот основные

нарушения методики тренировки. Они не только снижают ее эффективность, но и создают дополнительную вероятность суставных травм, особенно для пожилых людей и лиц, начинающих тренировку после долгих лет бездействия. В молодом возрасте переход на более высокий уровень физической активности происходит сравнительно быстро и полноценно, хотя и здесь роль «переключения», «втягивания» очень велика.

ВИДЫ СУСТАВНЫХ ТРАВМ

Существует несколько классификаций спортивных травм, в том числе повреждений суставов. Ушиб, царапина, рана могут повредить сустав, но точно так, же они могут повредить и любую другую область тела.

Собственно суставная травма — это такое повреждение, которое произошло либо из-за превышения физиологического предела амплитуды движения сочленяющихся звеньев тела, либо из-за превышения предела прочности тех или иных составных частей сустава при обычных по амплитуде, но экстраординарных по силе или длительности нагрузки движениях в суставе.

Одной из наиболее распространенных суставных травм является растяжение связок. Происходит оно при быстром и неожиданном действии внешней силы. Мышцы, блокирующие данное движение, либо не успевают возбудиться, либо оказываются слишком слабыми для того, чтобы противостоять действию этой силы. Движение в этом случае приобретает неконтролируемый характер, и внешняя сила обрушивается на связки сустава. Другие пассивные «тормоза» движений (кожа, суставная сумка, пассивные мышцы) включаются уже значительно позже того момента, как связки достигли предельного натяжения. Кроме того, из всех пассивных «тормозов» именно связки способны к наименьшему удлинению. Таким образом, если внешняя сила превышает предел прочности связок, а поддержка мышц опаздывает, связки неминуемо травмируются.

Как правило, связки не рвутся сами по себе, а отрываются с более или менее значительным кусочком кости, надкостницы, поверхностного слоя кости в месте прикрепления, сохраняя неповрежденной свою волокнистую часть. Таким образом, термин «растяжение связок» является весьма условным и не отражает существа повреждения.

Наибольшую прочность связки проявляют тогда, когда травмирующая сила направлена по их продольной оси. В этом случае практически все волокна напрягаются одновременно. Если же внешняя сила действует под углом к этой оси, да еще в сочетании со всевозможными поворотами, скручивающими связку, то волокна напрягаются по очереди, что, конечно же, уменьшает и прочность связки. В результате она травмируется уже при значительно меньшей нагрузке. Вспомните Ганнибала, который предложил самому сильному своему воину переломить пучок стрел из колчана. Для воина задача оказалась непосильной. В то же время юный сын полководца легко с ней справился, переламывая стрелы одну за другой.

Поскольку связки часто сращены с сумкой сустава, травмируясь, они

повреждают и сумку, несмотря на ее высокую эластичность. Разрыв сумки приводит к разгерметизации сустава и излиянию суставной жидкости. Повреждаются многочисленные кровеносные и лимфатические сосуды. Сустав почти моментально распухает, синеет, образуется отек. Все это сопровождается сильной болью. При частичном отрыве связок, несмотря на боль, функция связок сохраняется.

Если вы получили суставную травму, следует в первую очередь рассчитывать на собственные силы, так как не всегда бывает возможность сразу показаться врачу. Быстрота и правильность первой помощи в значительной степени обуславливают эффективность дальнейшего лечения и сокращают сроки выздоровления.

*ПРИ СУСТАВНОЙ ТРАВМЕ ПОСТАРАЙТЕСЬ,
ЧТОБЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫЛО СДЕЛАНО СЛЕДУЮЩЕЕ:*

1. Проанализированы условия и механизм травмы — положение звеньев в момент повреждения, направление действия травмирующей силы. Тщательно обследуйте место травмы, установите наличие и степень опухоли. Проверьте, нарушены ли функции сустава, насколько и в каком положении болезненны выполняемые движения.

2. При болезненности движений и опухоли место травмы должно быть тотчас же заморожено. Этим ограничивается или прекращается кровотечение и лимфотечение в области сустава, частично или полностью снимается боль.

Эффект проявится только в том случае, если холод достигнет травмированных тканей. Это произойдет не менее чем через 20–30 мин после замораживания. Замораживание нужно повторять в течение 2–3 часов, через каждые полчаса.

Наиболее доступны для этой цели лед и холодная вода.

Если в холодильнике нет готового льда, то подержите травмированное место под струей холодной воды. Лед набейте в грелку и обложите ею травмированное место.

3. После первого замораживания обязательно должна быть наложена давящая повязка, которая также способствует сужению сосудов и остановке кровотечения. Лучший материал для давящей повязки – эластичный бинт, слегка растягиваемый при наложении. Повязка сохраняется все время действия замораживания и еще 6–8 ч. Потом давящая повязка заменяется фиксирующей повязкой, ограничивающей движения в травмированном суставе.

4. После наложения фиксирующей повязки на 1–2 дня суставу обеспечивается покой. Если имеется сильная опухоль, поврежденный сустав кладется на возвышение, валик, подушку. Это способствует оттоку крови. Ни в коем случае сразу после травмы не следует применять массаж и тепло. Если, несмотря на принятые меры, боли и опухоль сохраняются, обратитесь к врачу.

В случае полного или неполного вывиха экстренное обращение к врачу обязательно.

Во время лечения суставных травм большое значение имеет общая физическая нагрузка. Необходимо, по возможности, сохранить тот двигательный режим, который был у вас до травмы. Если вам пришлось отказаться от некоторых привычных движений, то проследите за тем, чтобы общий объем нагрузки

оставался прежним за счет введения новых движений, не связанных с упражнением травмированного сустава.

В период восстановления (реабилитации) очень полезны защитные средства типа голеностопников, наколенников, налокотников, напупыников, амортизаторов, ограничителей. Иногда здесь может помочь собственное изобретательство.

Восстановление сустава требует осознанного и систематизированного воздействия, главным требованием которого являются постепенность, щадящий характер нагрузок, прочность закрепления достигнутых параметров нагрузки и амплитуды движений.

Для страховки в этот период весьма полезной будет специальная повязка тейпинг, и даже отдельные полоски лейкопластыря, выполняющие функцию вспомогательных наружных связок. Усиленная тренировка мышц, управляющих движениями в суставе, является едва ли не важнейшим средством предупреждения - разогревающие растирания, особенно необходимые при тренировке в холодную погоду.

Процесс восстановления можно считать законченным, когда восстанавливается:

- прежняя амплитуда активных и пассивных движений;
- сила, эластичность мышц и быстрота рефлекса растягивания;
- освоенная ранее структура наиболее сложных и нагрузочных движений;
- уровень достигнутых до травмы максимальных результатов в каждом из применяемых упражнений.

ЛЕКЦИЯ: ТАКТИКА ФУТЗАЛА

Как только в зоне нападения игроку предоставляется возможность сделать передачу, он должен незамедлительно этим воспользоваться, ибо мяч движется быстрее самого быстрого из игроков. Отдав мяч, игрок, находящийся в зоне нападения, сразу должен вновь предложить себя партнеру, выходя на свободное место. Открываясь и предлагая себя, он помогает своей команде. Предлагать себя в движении лучше, чем стоять открытым. Стоящий игрок легко может быть закрыт. Следует избегать ненужных единоборств. Обыгрывание лучше обводки. Единоборства требуют много сил и могут привести к травмам. В единоборстве и рядом с соперником мяч следует вести дальше от него ногой. Туловище всегда должно быть между соперником и мячом. Освободиться от опеки следует с помощью быстрых рывков, обманных движений и маневров с неожиданным изменением направления движения.

Игрок должен всегда двигаться навстречу мячу, не дожидаясь, пока мяч придет к нему, ибо в этом случае соперник может оказаться у мяча раньше. Не следует посылать мяч в скопление игроков. Передача должна быть направлена на свободное место, в которое открывается партнер, как правило, в ноги.

Не нужно давать мячу прыгать. Необходимо как можно быстрее «обработать» его. Игрок должен еще до приема мяча знать, каким будет

продолжение комбинации, видеть своих ближайших партнеров и соперников. Не следует терять времени на замысловатый розыгрыш. Играть нужно рационально.

СИСТЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ИГРОКОВ НА ФУТЗАЛЬНОМ ПОЛЕ.

ВРАТАРЬ – это игрок, играющий по всему полю, но только в своей шестиметровой зоне может брать, отбивать или вводить мяч руками. Вратарь должен хорошо вводить мяч руками; надежно ловить мяч и отбивать его кулаками и с рук (с отскока); быть подвижным, прыгучим и иметь быструю реакцию, правильно выбирать место в воротах; владеть техникой игры полевого игрока.

Выбор места. Вратарю необходимо внимательно следить за игрой и всегда быть готовым принять мяч. Даже когда мяч находится далеко от ворот, вратарю не следует слишком удаляться от линии ворот, чтобы не быть застигнутым распрямленным неожиданным дальним ударом.

Если мяч находится вблизи ворот (перед воротами или сбоку от них), вратарь может, выйдя из ворот, уменьшить угол обстрела. При этом он должен следить за тем, чтобы игрок в зоне нападения не перебросил через него мяч в дальний угол, то есть не приседать слишком низко.

Выход из ворот. Вратарю не следует выходить из ворот до тех пор, пока владеющего мячом соперника атакует один из своих игроков в зоне защиты. Если соперник обыграл игрока в зоне защиты и прорвался, к воротам, вратарь должен попытаться отобрать у него мяч или, по меньшей мере, сократить угол удара путем выхода из ворот. Выбегать следует решительно, выбрав момент, когда соперник послал мяч вперед себе на ход. Ни в коем случае нельзя замедлять движение или останавливаться на полпути: это может привести к тому, что игрок в зоне защиты обведет вратаря и завершит атаку ударом в пустые ворота.

Если соперник атакует вратаря, пытаясь втолкнуть его в ворота, или удар по воротам сделан неожиданно, предпочтительнее отбить мяч кулаками, а не пытаться его поймать.

Поскольку вратарь находится сзади всех своих партнеров по команде и лучше других видит обстановку, он должен подсказывать своим игрокам, кто из игроков соперника остался без опеки.

1-й (ПЕРВЫЙ НОМЕР) – защитник, зона действия которого все поле. Основной функцией, которого являются защитные действия в различных зонах обороны (справа, слева и в центре) и персональная опека игрока атакующей команды. 1-й (защитник) должен обладать в зоне крайнего защитника хорошим рывком, поскольку ему, как правило, приходится играть против быстрых крайних игроков атаки; хорошо прыгать и уверенно играть головой; быть тонким тактиком и уметь выбирать позицию.

Наряду с выполнением своей задачи по своевременному пресечению атак соперника, 1-й должен постоянно стремиться к конструктивному участию в развитии атак своей команды, точно передавая мяч открывающимся партнерам.

Если мяч находится в штрафной площади, ни в коем случае не следует делать передач параллельно линии ворот. Для разрядки напряженных ситуаций следует незамедлительно послать мяч вперед или на фланг.

В этом случае разрядить обстановку у ворот важнее, чем рискованно начинать комбинацию. Если мяч находится сбоку от ворот, не следует делать поперечных передач к центру, поскольку мяч может перехватить соперник и забить его в ворота. Передача мяча должна быть только в зону уверенного приема партнером.

Вблизи ворот 1-й (или другие номера команды) ни в коем случае не должен пытаться обводить соперника, так как он может легко потерять мяч. Когда мяч находится у соперника, 1-му следует занимать позицию между игроком противостоящей команды и своими воротами.

По отношению к своему подопечному 1-й всегда должен располагаться таким образом, чтобы сохранять визуальный контроль за ним и за мячом.

Если 1-й проиграл единоборство, ему необходимо незамедлительно начать преследование соперника. Когда игрок атаки соперника чувствует, что 1-й его преследует, то его действия становятся неуверенными, торопливыми и неточными. Если 1-й проиграл единоборство, в борьбу с игроком атаки вступает другой номер, а 1-й должен немедленно переключиться на опеку освободившегося игрока соперника. Два игрока в зоне обороны в большинстве случаев не должны атаковать одного соперника. Кроме ситуации, когда игрок атаки соперника с мячом оказывается в углу спиной к полю.

Если 1-й подключается к атаке, кто-то из других номеров должен взять на себя выполнение его оборонительных функций. По завершению атаки 1-й, по возможности, должен незамедлительно вернуться на свое место в обороне. Отыгравая вратарю мяч, 1-й должен страховать его от возможного перехвата соперником. Передачу мяча вратарю следует направлять мимо створа ворот и помнить о правиле футзала, ограничивающем возможность взаимодействия с вратарем.

В центральной зоне 1-й должен обладать всеми перечисленными выше физическими, техническими и тактическими качествами и навыками. Находясь в центре обороны, 1-й должен уверенно ориентироваться в любой ситуации, руководить действиями своих партнеров по обороне и участвовать в организации атак.

Если 1-й спокоен и уверен перед собственными воротами даже в сложных игровых ситуациях, это положительно отражается на действиях его партнеров. 1-й должен особенно уверенно чувствовать себя в единоборстве с соперником, так как очень часто он является последним оплотом обороны. 1-й надежно контролирует зону перед воротами. Овладев мячом, он быстро направляет его своим игрокам. Находясь в зоне действия других номеров, 1-й в полном объеме должен выполнять их функции.

2-й (ВТОРОЙ НОМЕР) – полузащитник, зона действия которого все поле, основной функцией которого является умение решать задачи 1-го в полном объеме. При этом 2-й должен быть техничным, уверенно владеть коротким и длинным пасом; быть тонким тактиком, хорошо выбирать позицию, как при оборонительных, так и при атакующих действиях команды; обладать большой

физической выносливостью. 2-й должен подчинять свои действия интересам команды; контролировать центр поля, быстро преодолевая его точными и уверенными передачами; задержка мяча, продолжительный дриблинг и обводка являются наиболее грубыми ошибками, которые может совершить 2-й. Тем самым он не только замедляет игру своей команды, но и дает сопернику возможность прикрыть освободившихся от опеки игроков в зоне атаки. 2-й в первую очередь является игроком обороны и должен действовать по принципу: сначала оборона, а потом атака. Надежной опекой своего игрока 2-й препятствует развитию атаки команды соперника. Кроме того, ему отводится роль конструктора и мотора атак собственной команды. Завладев мячом, он должен быстро отдать его своим игрокам в зоне атаки.

В определенных игровых ситуациях 2-й становится дополнительным игроком зоны атаки и непосредственно угрожает воротам. В зоне атаки 2-й должен уметь выполнять функции 3-го и 4-го. Закончив участие в атаке, он немедленно возвращается к выполнению своих оборонительных функций.

3-й (ТРЕТИЙ НОМЕР) – под нападающим, игрок атаки, зона действия которого все поле, умеющий выполнять функции 1-го и 2-го, при этом основная игра которого заключается в умении атаковать и забивать голы, а также участвовать в оборонительных действиях команды. При потере мяча 3-й обязан приложить все усилия к тому, чтобы как можно скорее им овладеть. Когда мяч у соперника, все игроки, находящиеся в зоне атаки, независимо от своих номеров, должны разбирать подопечных, чтобы помешать развитию комбинации в самом начале.

3-й должен обладать богатым арсеналом технических приемов; быть тонким тактиком и мастером позиционной игры; иметь хорошую физическую подготовку, в первую очередь общую и скоростную выносливость; быстро находить наиболее целесообразное продолжение атаки; уметь забивать голы; подчинять все свои действия интересам команды.

Хорошего 3-го характеризуют быстрота и разумность действий, а также умение воспользоваться представляющимися возможностями для начала и развития атаки. Наиболее примечательными качествами 3-го являются умение сделать точную короткую и длинную передачу и нанести завершающий удар по воротам.

Когда его опекун (как правило, это 2-й соперника) включается в атаку своей команды, он должен неотступно следовать за ним, даже, если это необходимо, в зону своих ворот.

Только в зоне ответственности 3-го и 4-го номеров можно идти в обводку соперников с целью создания численного преимущества в атакующих действиях команды или удара по воротам соперника.

4-й (ЧЕТВЕРТЫЙ НОМЕР) – центральный нападающий, зона действия которого все поле, умеющий выполнять функции 1-го, 2-го, 3-го номеров, основной задачей которого является участие в атакующих действиях команды. В зоне атаки справа, слева 4-й должен быстро передвигаться с мячом и без мяча; обладать хорошим ударом по воротам и хорошо играть головой перед воротами;

уметь вести мяч на максимальной скорости, не теряя контроля над ним.

Умение играть у боковой линии является важной предпосылкой для атаки широким фронтом, что осложняет действия обороны; 4-й, постоянно смещающийся в центр, сужает фронт атаки своей команды и в какой-то степени облегчает игру защите соперника. Успех 4-го зависит от его умения в нужный момент включаться в игру. Быстрыми рывками на свободное место он дает возможность своим партнерам сделать неожиданную передачу, что часто ведет к взятию ворот. После смены мест с партнерами 4-й должен незамедлительно приступить к оборонительным действиям команды.

В центральной зоне атаки 4-й также должен уметь быстро передвигаться с мячом и без мяча; одинаково бить с обеих ног, обладать сильным и точным ударом; не избегать борьбы с игроками обороны, выигрывать единоборства, используя дозволенные правилами средства борьбы; быть подвижным, уметь быстро принимать решения и обладать хорошей реакцией; быть уверенным в себе, чтобы в определенных игровых ситуациях брать инициативу на себя; обладать умением «цепляться» за мяч, отличной обводкой соперников, выполнять функции «столба».

Находясь на острие атаки, 4-й часто завершает комбинацию своей команды, особенно когда ему удастся с помощью неожиданного маневра освободиться от опеки игроков обороны соперника. Хороший 4-й всегда в движении. Смещаясь вправо-влево, уводя своего опекуна, он освобождает для своих партнеров пространство перед воротами соперника. Он использует любые свободные пространства (коридоры) в обороне соперника с тем, чтобы получив продольную передачу, нанести удар по воротам. 4-й должен уметь без обработки бить из любых положений по катящемуся, прыгающему или летящему мячу, независимо от направления и высоты. Если же он сначала готовит мяч для удара по воротам, то никогда не сможет застать вратаря врасплох. 1-му, 2-му, 3-му, 4-му номерам настоятельно рекомендуется в атакующих действиях команды развивать в себе умение играть на «замыкание», то есть уметь забивать мячи возле дальней штанги ворот соперника.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИГРОКОВ

При рассмотрении тактических задач, стоящих перед игроками во время игры, когда необходимо оказывать друг другу поддержку в оборонительных действиях команды в быстрой и постепенной атаке, образуются связки. Взаимодействие отдельных связок лежит в основе командной игры.

Наиболее часто встречающиеся связки:	– вратарь – 1-й – 2-й; 1-й – 2-й; 3-й – 4-й;
в оборонительных действиях команды;	– вратарь – 1-й – 2-й – 3-й – 4-й
в действиях команды в условиях постепенной атаки;	– 1-й (страхующий) – 2-й – 3-й – 4-й
в условиях быстрой атаки;	– 1-й и 2-й (страхующие) 3-й – 4-й
в условиях держания мяча.	– вся пятерка

Основой командных действий является продуманное взаимодействие всех связок. У каждого игрока есть свой соперник, которого он должен переиграть с помощью технического мастерства и тактической гибкости, как в обороне, так и в атаке. В обороне игрок должен, правильно выбирая позицию (сочетая персональную опеку и зонную защиту), сорвать атаку соперника, вступив в нужный момент в борьбу. В нападении, неожиданно освобождаясь от опеки и постоянно предлагая себя, необходимо создавать для партнеров возможность сделать хитроумную и точную передачу. Чем больше игроков одновременно предлагают себя — тем разнообразнее возможности для продолжения комбинации. При этом, однако, возникает опасность того, что при недостаточном взаимопонимании между игроками могут возникнуть скопления игроков, сужающие оперативный простор и облегчающие сопернику оборону своих ворот. Разумно действующая команда, игроки которой хорошо понимают друг друга, не допускает таких скоплений и использует в атаке всю ширину поля.

Стремительные отрывы и неожиданные маневры со сменой мест являются основой атакующих действий в современном футзале. Разумное перемещение двух — трех игроков возможно лишь при хорошем взаимопонимании. Игроки должны знать, как правильно проводить смену мест. Если они действуют несогласованно и каждый бездумно бежит туда, куда ему нравится, то смена мест создает на поле беспорядок, запутывающий собственную команду.

Когда игрок смещается в зону своего партнера, последний не должен оставаться в той же зоне. В этом случае одна зона остается незаполненной, а в другой одновременно находятся два игрока, что создает ненужное скопление. Ширина поля при этом используется не полностью.

Современный футзал требует, чтобы в зависимости от ситуации игроки действовали попеременно в нескольких зонах. Партнеры при этом должны постоянно смещаться в освободившуюся зону, чтобы после смены мест все зоны оказывались заполненными.

Поэтому с основными правилами смены мест тренер должен познакомить игроков своей команды сначала теоретически.

ЛЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТЗАЛИСТОВ

Это бег, работа по преодолению инерции, физическая борьба, психическое и умственное напряжение.

1. *Бег.* Любой вид бега в игре приводит к усталости. Бег футзалиста носит неритмичный характер — в одних ситуациях он быстр, в других — умерен, в третьих — медлен.

2. *Работа по преодолению инерции.* Это работа по преодолению сопротивления веса своего собственного тела: остановки, начало движения, повороты, прыжки, рывки, подъем с поля и так далее. Наиболее физически трудная задача футзалиста после того, как он начал бег, — прекратить его, остановиться и повернуться.

Большое количество челночной работы требует от игрока еще больших физических усилий. Неритмичный бег, то есть бег с переменной скоростью, более утомителен, чем равномерный бег. А неритмичный бег, часто перемежаемый работой по преодолению инерции, еще более утомителен. Это как раз тот вид работы, которую должен выполнить футзалист. Однако на этом проблема усталости еще не исчерпывается.

3. *Физическая борьба.* Футзал в значительной степени игра физического контакта. В борьбе за мяч игрок применяет дозволенные силовые приемы, но и против него применяют те же силовые приемы. Он борется за верховой мяч, но за него борется и соперник. Порой сталкиваясь с противником, в него попадает мяч после удара, что причиняет значительную боль. Каждый раз после вступления в физическую борьбу уходит какая-то часть энергии. Установлено, что нормальный допустимый правилами физический контакт, который футзалист испытывает в игре, вносит свою долю в общую усталость.

4. *Нервное и умственное напряжение.* Никто не сомневается в том, что умственное напряжение утомляет. Даже просто сидеть за столом в течение двух часов, сосредоточившись главным образом на том, что говорят другие, уже утомительно. Если приходится вести машину в течение нескольких часов, это также утомляет. Однако эти усилия ничто по сравнению с напряжением футзалиста, который постоянно должен мысленно оценивать складывающиеся ситуации, стремиться перехитрить соперника. И это без учета того напряжения, связанного со стремлением сыграть как можно лучше, а также вызванного боязнью ошибиться. Это, несомненно, также является причиной усталости и может выкачивать из футзалиста больше энергии. Именно комбинация всех этих факторов и вызывает усталость у футзалистов.

ПОСЛЕДСТВИЯ УСТАЛОСТИ:

1. *Снижение работоспособности.* По мере нарастания усталости игрок становится менее работоспособным — начинает меньше и медленнее перемещаться. Поэтому очень важно тренироваться в состоянии усталости, так как игрок должен приспособиться к выполнению своей работы в соответствии с его физическим состоянием и играть эффективно в условиях ограниченных возможностей.

2. *Снижение остроты восприятия.* По мере усиления усталости футзалист начинает нечетко воспринимать ситуацию. Он медленнее следит за мячом и не так быстро разбирается в сложившейся обстановке.

3. *Снижение качества выполнения технических приемов.* Само собой разумеется, что если игрок утратил остроту восприятия, его техничность снижается. Ухудшается работа с мячом, неточными становятся передачи.

4. *Утрата внимания.* Эффективность действий отдельного футзалиста в игре команды во многом зависит от его внимательности при выполнении своих задач. Например, при розыгрыше стандартных положений очень важно, чтобы каждый игрок четко выполнял возложенную на него задачу, и если один ошибется, то

ошибется вся команда. Это лишний раз подчеркивает, что футзалисты должны тренироваться и в состоянии усталости, чтобы научиться приспосабливаться к нему свою игру и поддерживать эффективность действий всей команды.

5. *Подверженность травмам.* Среди медиков существует такая точка зрения, что игрок в состоянии усталости более подвержен некоторым видам травм, в основном разрывам мышц.

Физическая подготовленность предполагает способность отодвинуть наступление усталости. Следовательно, совершенствуя свои физические возможности, игрок устает менее быстро. Из этого неизбежно следует, что тренированный игрок будет действовать более эффективно, чем нетренированный. Поэтому самая важная проблема состоит в том, как замедлить наступление усталости. Для достижения высшего уровня физической подготовленности надо работать, а это можно сделать только, используя высокие нагрузки.

НАГРУЗКИ

Нагрузкой можно назвать систематическое выполнение несколько большего объема работы на данной неделе или на данном занятии, чем на прошлой неделе или на прошлом занятии.

Уровень физической подготовленности игрока не может сохраняться неизменным в течение длительного времени. Игрок либо более подготовлен, либо менее. Он не разовьет своих атлетических данных, если еженедельно будет выполнять один и тот же объем работы. В лучшем случае он сохранит достигнутый ранее уровень.

Пять основных принципов использования нагрузок в тренировке:

1. **УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРЕНИЙ** данного вида упражнений. Если, например, игрок пробежал 10 раз отрезки по 50 метров, на следующем занятии можно увеличить нагрузку до 11 таких отрезков.

2. **УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ ПОВТОРЕНИЙ.** Продолжим тот же пример: если каждые 50 метров игрок пробегал за 10 секунд, можно дать задание пробежать эту дистанцию за 9 секунд.

3. **УВЕЛИЧЕНИЕ ОТРЕЗКОВ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЙ.** Это означает, что можно дать задание игроку пробежать 60 метров вместо 50 метров.

4. **СОКРАЩЕНИЕ ВРЕМЕНИ ОТДЫХА МЕЖДУ ПОВТОРЕНИЯМИ.** Если игрок имел отдых после каждого 50-метрового отрезка 30 секунд, можно сократить интервал отдыха до 25 секунд.

5. **УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ.** Можно увеличить нагрузку, например, дав задание игроку надеть утяжеленную куртку или более тяжелые бутсы. Можно увеличить нагрузку и таким образом повторять задания, пробегая отрезки вверх по склону холма. Однако, при использовании этого вида бега существует известная опасность. заключается она в том, что бег в гору по своей биохимической модели отличается от бега по ровной местности.

Это замечание можно отнести к тренировкам в беге в легкоатлетических

шиповках. В такой обуви тело спортсмена приобретает наклон вперед под углом, что совершенно неприемлемо для футзалистов, поскольку им приходится быстро менять направления движения, положение тела.

Лучше всего увеличивать нагрузки, используя упражнения с отягощениями. При правильном использовании методов тренировки, вырабатывая у игроков терпение в процессе постепенного продвижения вперед маленькими шагами, тренер может достичь отличных результатов.

Над какими физическими качествами в первую очередь работать футзалисту? Прежде всего, над выносливостью и силой.

Игроки, которые в тренировке ставят своей целью выработать только силовую выносливость, будут иметь толстые стенки сердца и сравнительно небольшую его полость.

Футзалисты должны стремиться комбинировать методы развития аэробной и анаэробной выносливости, чтобы приобрести преимущества обоих типов сердца. Во время футзального матча, когда игроку необходимо развить максимальное усилие, у него возникает состояние, которое называется кислородным долгом. Это означает, что он затратил усилие, не получив достаточного количества кислорода. Однако организм требует, чтобы ему обязательно возместили этот недостаток кислорода, причем сразу после того, как действие закончилось. В тот момент, когда игрок испытывает кислородный долг, его действия будут малоэффективными. Поэтому эффективность игровых действий игрока может снижаться в ходе игры в зависимости от того, как часто игрок испытывает состояние кислородного долга, и от его величины. Чем ниже уровень подготовленности игрока, тем больше величина кислородного долга для данного количества выполненной работы и тем медленнее восстановление.

Следует помнить, что чем меньше у игрока пульс в покое, тем больший объем работ он может проделать до появления кислородного долга.

Следует также помнить, что чем больше игрок работает над силовой выносливостью, тем больше будет емкость кислородного долга. Поэтому не может быть никаких сомнений в том, что тренировка футзалистов должна совмещать работу над различными видами выносливости.

Аэробная выносливость вырабатывается с помощью равномерного бега на дистанции 9–10 км. Игрокам рекомендуется по возможности пробегать каждые 1,5 км за 7 минут. Анаэробная выносливость развивается при выполнении работы высокой интенсивности в период времени, не превышающий 35 секунд. Широко используется для этих целей челночный бег. Этот вид бега обычно практикуется на дистанции 150 метров и включает несколько поворотов.

Для совершенствования физической подготовленности необходимо в общей сложности пробежать челночным способом не менее 2000 метров.

Наибольший отрезок в одном направлении при челночном беге должен составлять 25 метров.

В ходе игры футзалисту нередко приходится делать рывки на дистанции

более 25 метров. Одним из интересных аспектов современной тактики является то, что игроки, особенно те, которые идут вперед из средней линии поля или из тыловых позиций, выполняют челночную работу на 50–60 или даже 70 метров. Это следует учитывать в тренировке.

Челночный бег на более длительные отрезки должны составлять в общей сложности около 1500–2000 метров. Челночный бег следует чередовать с другими упражнениями. Повторение одного комплекса за другим привело бы к выработке ритмической выносливости.

Следует также следить, чтобы игрок не привыкал к одному ритму, чтобы интервалы между усилиями разной интенсивности были бы разными по продолжительности.

Само собой разумеется, что дистанцию и время необходимо регистрировать.

Полезно отрезки, требующие максимального усилия, пробегать без мяча. Физически игрок может работать интенсивнее без мяча. При чем, если игроки будут стараться выполнить упражнение синхронно все вместе, то не будет необходимости фиксировать время отдельно для каждого игрока.

Во время перерывов между интенсивными нагрузками полезно сменить упражнение, например, поиграть в квадрате 5х5 метров или в одно-два касания в течение 2–3 минут. Здесь игроки, работая с мячом в состоянии усталости, вынуждены концентрировать внимание на выполнении конкретной задачи. В ходе тренировок не следует пренебрегать отработкой приемов физической борьбы за мяч. Можно понять тренеров, которые не хотят вводить в тренировки рискованные приемы, способные привести к травмам игроков. Однако определенный риск следует допускать.

Хорошее упражнение — игра один на один в течение 45 секунд. В этом упражнении игроки будут работать интенсивно, но без перерыва. Каждый игрок занимает позицию перед своими воротами, причем мяч находится на равном расстоянии между ними. По сигналу игроки устремляются в атаку на мяч. Желательно, чтобы ворота были небольших размеров, иначе игроки станут бить по ним с большого расстояния, и физическая нагрузка снизится из-за того, что потребуется время на то, чтобы вернуть мяч обратно.

Этот вид упражнения не только дает возможность отработать приемы силовой борьбы, но и поможет вырабатывать анаэробную выносливость.

Существует только один путь, с помощью которого можно развить силу, а именно упражнения с постепенно возрастающей нагрузкой. Вряд ли у кого-либо возникнут сомнения в том, что сила является основой мощи; она же лежит и в основе скорости. Нет сомнения и в том, что футзальные тренеры еще недооценивают эффективность силовой тренировки. Однако, боязнь того, что игроки приобретут чрезмерную мышечную массу, совершенно необоснованна.

Тренировки с отягощениями должны проводиться под тщательным наблюдением и быть правильно спланированы. Упражнений должно быть немного, но выбирать их следует с особой тщательностью. Цель их —

гармоничное развитие силы всех групп мышц. Здесь целесообразно прибегнуть к специалистам, которые могли бы помочь составить необходимую программу. Тренировка с отягощениями абсолютно безопасна, если к ней подходить с должной ответственностью. Не надо бояться работы с тяжестями, благодаря ей футзалисты могут приобрести многое, что пойдет на пользу их игре. Следует помнить: несмотря на то, что начинать тренировки нужно с небольшого веса, именно упражнения с большим весом и небольшим количеством повторений (приблизительно 6–10) помогают развить силу.

Важно также подчеркнуть следующее. Развив силу, скажем, в подготовительном периоде перед началом футзального сезона, мы будем иметь спад этого качества в течение сезона, если не продолжать над ним работы. Снижение силы начинает сказываться уже по истечении десяти дней.

Силовая тренировка должна стать непременной частью каждого занятия по общей физической подготовке. В этом случае силовую работу следует планировать в конец занятия. Возможно, есть смысл подчеркнуть, что любая работа над общей физической подготовкой должна проводиться только после основного занятия. Было бы ошибкой заставлять игроков выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств или выносливости, после чего переходить, допустим, к тактической подготовке. Уставшие игроки не в состоянии сосредоточить внимание на новом материале. Когда игроки устали и истекают потом, им нужно принять душ.

Если команда тренируется два раза в неделю, желательно в той части тренировки, которая выделена для физической подготовки, уделить время для упражнений, направленных на развитие аэробной выносливости. Например, бег на 4 км с лимитом времени 20 минут.

На второй тренировке следует сделать акцент на скоростно-силовых упражнениях с анаэробной направленностью. Можно подобрать упражнения по четырем основным направлениям. В большинстве из них существует взаимосвязь различных физических качеств. Например, невозможно отработать приемы силовой борьбы и избежать при этом работы по преодолению инерции. Этот факт следует учитывать при оценке общего эффекта от любого тренировочного занятия.

1. АНАЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ. Здесь целесообразно вспомнить о челночном беге. Можно использовать также бег на удлиненные отрезки, которые обычны для игры. Общая дистанция должна составить 4–5 тыс. метров.

2. СИЛОВАЯ БОРЬБА. Здесь можно рекомендовать упражнения один на один, в которых допускается дозволенное, но частое применение силовых приемов.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ. Здесь от футзалистов требуется концентрация внимания на каком-либо одном аспекте футзала. Идеальна для этого двусторонняя игра малыми составами. Важно, однако, чтобы при этом игроки сосредоточивались именно на работе с мячом, а не на какой-либо другой деятельности.

4. РАЗВИТИЕ СИЛЫ. Этот вид работы лучше проводить в конце тренировки.

Правильно силовые упражнения выполнять в конце занятия, комбинируя их, чтобы исключить монотонность и ритмичность тренировки.

Все тренировочное занятие должно проходить около 45 минут.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ

Психологическая готовность футболиста определяется тремя основными моментами: энтузиазм, агрессивность, уверенность.

1. ЭНТУЗИАЗМ. Это качество можно определить как самомотивацию. Игрок, полный энтузиазма, энергичен — он хочет во всем участвовать, быть в центре событий. На игровом поле игрок, полный энтузиазма, много работает, стремится вложить в игру максимум. Такой энтузиазм часто передается партнерам. Однако трудно передать энтузиазм игроку, который лишен этого качества. Если это молодой игрок, тогда вероятность того, что он станет первоклассным футзалистом, минимальна.

С возрастом игроки начинают утрачивать самомотивацию, интерес к игре; она доставляет им меньше удовольствия, чем раньше. Это, однако, никоим образом не относится ко всем игрокам. Порой можно только удивляться, как много опытных футзалистов сохранили свой юношеский энтузиазм.

Тренер может заразить своих воспитанников энтузиазмом, если будет подавать пример своей энергичностью.

Можно с уверенностью сказать, что энтузиазм заразителен. Значение этого качества никогда не следует недооценивать.

2. АГРЕССИВНОСТЬ. Невозможно быть настоящим спортсменом, не имея этого качества. В футзале агрессивность многообразна.

АГРЕССИВНОСТЬ В БОРЬБЕ ЗА МЯЧ. В игре возникает много ситуаций, когда один игрок вступает в единоборство с другим, стараясь переиграть его. Это может быть стремительный бег в попытке овладеть мячом первым. Это может быть прыжок, цель которого — переиграть соперника в воздухе. Это может быть силовой прием, предпринимаемый для того, чтобы отобрать мяч у соперника. В каждом конкретном случае, однако, агрессивный игрок понимает, что победитель получает все, а проигравший в единоборстве остается ни с чем. И здесь нестигаемая воля к победе, боевой дух и целеустремленность приобретают гораздо большую ценность, чем антропометрические данные и различные физические качества.

Агрессивность трудно тренировать. Во всяком случае, тренировки непременно должны носить характер острого соперничества, однако игроки должны понимать, что это качество больше зависит от склада ума, чем от физического состояния.

СОБСТВЕННАЯ ВНУТРЕННЯЯ АГРЕССИВНОСТЬ. У некоторых игроков, по-видимому, невысокий болевой барьер, и они очень быстро останавливаются, когда почувствуют физическую боль. Имеется в виду боль, вызванная физическим усилием: в легких, которые, кажется, вот-вот разорвутся, свинцовая тяжесть в ногах, чувство

тошноты. Игрок, обладающий внутренней агрессивностью, может преодолевать эти болевые барьеры. Его воля, целеустремленность победят любые трудности.

И опять-таки это в первую очередь зависит от черт характера. Однако, данное качество можно развить с помощью тренировки. Игроки, которые ощущают сильную физическую боль от напряженного усилия впервые, подчас испытывают страх. Эта боязнь больше, чем реальная боль, захватывает спортсмена. Если игроки никогда не выполняли большой физической нагрузки и не испытывали боли, тогда они, по всей вероятности, не смогут преодолеть болевой барьер, когда встретятся с ним в матчах. Кроме того, игрокам легче столкнуться с этим во время тренировки, когда несколько игроков будут испытывать подобные ощущения в тот же момент. В таких случаях самое трудное — остановиться. Если игрок хотя бы один раз преодолел страх в ходе тренировки, значит, он сможет сделать это и в игре.

АГРЕССИВНОСТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРЕДАЧИ. Встречаются игроки, которые думают не о передаче мяча как таковой, а лишь о передаче ответственности.

Агрессивный игрок, выполняющий передачу, постоянно ищет возможность поставить соперников в максимально невыгодное положение. Футзалист такого типа всегда стремится передать мяч вперед, как только у него появится возможность. Его отношение к передаче говорит о его решительности.

Это качество можно выработать на тренировках. Чем выше техника игрока, тем более агрессивен он будет в выполнении передачи мяча. Встречаются игроки, которые проявляют агрессивность в отборе мяча и полное отсутствие ее при выполнении передачи.

Это, однако, не только вопрос техники. Игроков нужно научить при выполнении передачи разбираться, в каких участках игрового поля необходимо делать акцент на безопасности, а в каких участках поля важно рассчитывать на долю риска.

АГРЕССИВНОСТЬ В ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЯХ. Здесь не бывает «бескорыстных» игроков, а если такие и встречаются, то это только плохие игроки. Обязанность игрока, находящегося в выгодном для взятия ворот положении, — взять на себя эту ответственность и атаковать ворота.

Агрессивность при завершении атаки можно выработать в процессе тренировки. Действительно, это как раз то качество, которое может вознаградить сторицей за все затраты. Игроки должны научиться использовать на все сто процентов те возможности, которые предоставляются для удара по воротам. Футзалисты, которые не бьют по воротам, никогда и не промахиваются. Это неопровержимый факт. Известно также, что возможность достичь успеха у них сведена к нулю. Игроки с хорошей результативностью стремятся, возможно, больше бить по воротам, поэтому они уже не боятся промахнуться.

3. УВЕРЕННОСТЬ. Для развития этого качества очень важно понимание того, что требуется сделать, а также сознание того, что ты можешь выполнить эти требования. Такова уверенность настоящего игрока высокого класса. Уверенность приводит к хладнокровию и самообладанию. Однако, подобно агрессивности, уверенность футзалистов не является однозначным фактором, а скорее

комбинацией нескольких факторов.

УВЕРЕННОСТЬ В СИЛОВОЙ БОРЬБЕ. Многие игроки боятся силовой борьбы. Футзалисты невысокого роста часто боятся высокорослых. Грубо говоря, иногда просто боятся быть выведенными из строя. Однако игроки должны согласиться с тем, что футзал — это игра физического противоборства и существенной чертой мастерства является умение проявлять его, противостоя силе физической атаки соперника. Разве можно представить себе футзал без физического противоборства? Игроки должны привыкать к физическому единоборству на тренировках. Если этого не делать, то они будут тренироваться для такой игры, в которую никогда играть не будут. Судьи на поле также должны сыграть важную роль, так как они должны обеспечить, чтобы физическая атака не превращалась в запугивание. Если они позволяют этому случиться, игроки будут буквально выведены из строя, и игра перестанет быть состязанием мастерства.

УВЕРЕННОСТЬ В СКОРОСТИ, СИЛЕ И ВЫНОСЛИВОСТИ. Одни футзалисты боятся быть выведенными из игры, другие того, что не смогут оторваться от соперника в беге.

Эта боязнь происходит из-за неуверенности в своей собственной физической готовности. Если игрок на сто процентов уверен в ней, он никогда не потеряет уверенности в том, что сможет выдержать состязание в скорости. Он никогда не задумывается дважды над тем, следует ли ему догнать этого игрока или перехватить передачу.

Но это не только физическое качество. В желании выжать из себя все для решающего усилия полностью проявляется моральное состояние игрока. Этот моральный фактор должен заставить игрока продолжать борьбу до конца.

Уверенность — качество игрока, который не только знает, что он на сто процентов готов к борьбе, но и обладает твердостью духа, помогающей ему использовать свою готовность до конца.

УВЕРЕННОСТЬ В СПОСОБНОСТИ ВЫПОЛНИТЬ ЗАДАНИЕ. Игроки могут не всегда понимать, какие приемы удаются им. Однако, они хорошо знают, какие приемы выполняют плохо. Они могут не всегда знать, как выбрать наилучшую позицию, но твердо знают позиции на поле, где они чувствуют себя неуверенно. Игрок, который испытывает некоторое неудобство при выполнении своей задачи, утратит уверенность и не выполнит ее.

Первая задача тренера — получить от каждого конкретного игрока максимальную отдачу. Это значит, что на протяжении всей игры каждый игрок должен иметь возможность как можно дольше проявлять свое мастерство на тех участках игрового поля, где он может максимально проявить себя. Само собой разумеется, что тренер, которому не удастся получить максимальную отдачу от каждого игрока, не сможет получить максимальной отдачи от всех игроков, составляющих команду. Когда каждый игрок находится на своем месте, когда каждому даны инструкции по выполнению конкретных задач, они будут чувствовать, что порученная им задача полностью соответствует их возможности.

УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО КОЛЛЕКТИВНАЯ ИГРА — КЛЮЧ К ПОБЕДЕ. Вся команда должна быть уверена в том, что тактика, согласно которой они должны играть, предоставляет самые лучшие шансы для победы. Тогда команда будет играть не только с большей уверенностью, но и не возникнут различные поводы для взаимных обвинений, если результат не будет достигнут.

Для того чтобы сплотить игроков в единый коллектив, необходимо, чтобы их лучшие качества были скоординированы. Команды должны иметь общую точку зрения, так как это определяет тактику игры. Важно, чтобы игроки отчетливо понимали то, что требуется и почему. Без взаимопонимания не может быть взаимного согласия. Там, где есть полное взаимопонимание и полное согласие, уверенность команды будет максимальной, в результате команда будет играть с подъемом.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

1. НАГРУЗКИ. Для улучшения физической подготовленности игроку необходимо выполнять больше работы. Конечно, из этого обязательно следует, что если никогда не применять высоких перегрузок, тогда невозможно совершенствовать физическую подготовленность.

2. КОНТРОЛЬ. Если необходимо применять высокие нагрузки, то необходимо знать в каких упражнениях и в каких объемах. Здесь очень важно учитывать и время, и дистанцию, и силовые нагрузки.

3. СПЕЦИФИЧНОСТЬ. Для получения наилучших результатов методы, используемые в тренировке, должны соответствовать тем принципам, которые применяются в игре. Если это не так, тогда тренировка предназначена для любого другого вида спорта, но только не для футзала.

4. ЭЛЕМЕНТ СОРЕВНОВАНИЯ. В тренировках необходим элемент соперничества. Для футзалистов элемент соперничества в тренировках особенно важен.

5. РАЗНООБРАЗИЕ. Большое число повторений становится утомительным и нудным. В то же время перемена только ради перемены может вызвать раздражение. Разнообразие должно присутствовать в тренировках в разумных пределах, чтобы сделать игроков более подвижными, однако не настолько, чтобы это стало простым актом смены рода занятий.

Состояние физической формы футзалиста является частью тактики и коллективной работы команды. Если игроки не умеют бегать, они не смогут играть. Футзалист в ходе тренировки не в состоянии превзойти тот уровень, который, по его мнению, является пределом его возможностей. Тренер не в состоянии вывести его на тот уровень, который, по мнению игрока, лежит за пределами его возможности.

В конце концов, все сводится к тому, что считают необходимым и что возможным. Это уже вопрос убеждения. Наилучшие тактики, однако, — реалисты, которые рассматривают все в свете извлечения из этого «всего» определенных преимуществ и которые меньше всего рассчитывают на везение. Вот в чем ключ к победам в футзале. Разумеется, в этом же заключается и эффективность тактики игры всей команды.

ЛЕКЦИЯ: ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТЗАЛЕ

Слабая в техническом отношении команда чаще теряет мяч и тем самым упускает инициативу и шансы для взятия ворот. Тактические задачи команды могут быть успешно решены только тогда, когда игроки освоят арсенал необходимых технических средств. Футзалист, которому мяч подчиняется с трудом, в процессе игры настолько занят самим собой и мячом, что тактическое взаимодействие команды будет постоянно ускользать от его внимания. И, наоборот, игрок, уверенно владеющий мячом, может в полной мере соответствовать тактическим требованиям коллективной игры, ибо его не лимитируют никакие технические трудности.

Поэтому самое серьезное внимание в тренировочном процессе уделяется технической подготовке игроков. Изучать основные виды движения, ударов и остановки мяча следует с юного возраста, но и вполне возможно в зрелом. В тренировках взрослых футзалистов, даже если они считают, что уже «все умеют», работе с мячом отводится весьма существенное место. Только тот, кто не устает упражняться, сумеет укротить непослушный мяч.

Короткие и длинные передачи, игра с мячом на полу и в воздухе, в движении и т. д. предполагают хорошее чувство мяча, которое следует развивать в себе и всячески совершенствовать. Здесь, как и везде, в полной мере действует принцип «дело мастера боится».

Проводя занятия по технике игры в футзал, тренер должен:

- отрабатывать с футзалистами отдельные виды движения до тех пор, пока их техническое исполнение не будет безупречным;
- обращать внимание на ошибки, указывать на необходимость их исправления;
- время от времени повторять уже освоенные элементы ведения, удара, остановки мяча;
- после освоения основных приемов соединять их с другими видами упражнений, потому что в игре — особенно при остановке мяча — это только один элемент, получающий свое игровое развитие;
- научить своих воспитанников различного возраста играть как правой, так и левой ногой; только игрок, бьющий с обеих ног, сможет в полной мере отвечать высоким требованиям;
- стимулировать в футзалистах стремление к индивидуальным занятиям, помимо систематических в составе команды.

Предлагаемые виды упражнений ставят перед собой цель помочь футзалисту освоить способы обращения с мячом.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

По окончании разминки можно приступить к техническим упражнениям с мячом или разучивать тактические комбинации, после чего следует основная часть тренировки, например, отработка конкретных приемов с разбивкой на игровые группы. В последующей тренировочной игре еще раз повторяются, уже в

процессе командной игры, ранее освоенные тактические приемы, подводящие упражнения и работа в связках. Закончить тренировку можно упражнениями на быстроту реакции, разгрузочными и дополнительными играми, а также гимнастическими упражнениями.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ФУТЗАЛИСТОВ ОТДЕЛЬНЫХ ИГРОВЫХ ЗВЕНЬЕВ (СВЯЗОК)

Помимо коллективной тренировки весьма полезны специальные занятия тренера с одним или несколькими футзалистами, выполняющими одни и те же функции в составе команды. Кроме запланированных специальных занятий, тренер должен давать игрокам индивидуальные задания на каждый день. Это можно сделать, например, когда команда проводит тренировочную игру, разучивает тактические схемы или же после не очень напряженной общей тренировки.

На специальных занятиях тренер также обязан следить за тем, чтобы игроки имели активный отдых. Продолжительность специальных занятий после общей тренировки должна составлять не более получаса, а при наличии соответствующих активных пауз — один час.

Тренер должен требовать от футзалистов самостоятельно решать и выполнять задачи, которые встают перед ними в процессе игры.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Интервальный метод предполагает такую организацию тренировки, при которой предельные усилия и нагрузки разумно чередуются с отдыхом, т. е. с активными паузами.

Смена нагрузок и отдыха способствует повышению как выносливости, так и скоростных качеств футзалистов.

Проводимая по интервальному методу тренировка в смысле распределения нагрузок напоминает в некоторой степени ход футзальной игры. Дело в том, что футзалисту не приходится выдерживать максимальные физические нагрузки в течение всего игрового времени. Его действия (напряжение) обусловленные ходом игры, когда он выходит в своих сменах на игровое поле, вновь и вновь чередуются паузами для отдыха (расслабление на скамейке запасных). И при интервальной тренировке футзалист пребывает как бы между двумя полюсами: напряжением и расслаблением.

В интервальную тренировку включаются самые разнообразные технические упражнения. Почти каждое упражнение может выполняться как в темпе, так и медленно, с экономией сил. Напряженные упражнения сочетаются с ненапряженными в заданном ритме, при чем последние обеспечивают активный отдых футзалистов.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

В соответствии с высокой квалификацией игрока, преодолеваются с мячом малые и достаточно большие расстояния. При этом он постоянно контролирует мяч, при необходимости, через обманное движение, обыгрывает соперника, не сбавляя темпа, точно отыгрывает мяч партнеру или же завершает свой бег

мощным ударом по воротам. Слабому же (в техническом отношении) игроку трудно обработать мяч на высокой скорости, он легко может потерять его, а рывок сплошь и рядом завершается плохой или неточной передачей. При отработке рекомендуемых упражнений игроки должны соблюдать следующие требования:

- при ведении мяча верхняя часть туловища слегка наклоняется вперед и как бы прикрывает мяч;

- даже на высокой скорости касание мяча производится при каждом шаге ударной ноги;

- взгляд не должен быть неотрывно прикован к мячу; футболисту необходимо видеть все, что происходит на поле, и действовать сообразно игровой обстановке.

БЕГ С МЯЧОМ

Если соперник далеко, передача может быть длинной, но не настолько, чтобы мячом мог завладеть игрок противоборствующей команды. Если же соперник поблизости, то передача должна быть короткой и точной. Таким образом, сила удара по мячу должна точно дозироваться в зависимости от соответствующей игровой обстановки.

На тренировках футболистам в такой степени нужно овладеть умением передвигаться с мячом, чтобы контролировать его даже при самом быстром беге и коротких передачах.

Для отработки технических приемов ведения мяча и бега с мячом рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1. Ведение мяча только правой ногой, касание на каждый шаг, с правой и с левой стороны мяча (как бы работа клюшкой).

2. Ведение мяча только левой ногой, касание на каждый шаг, с правой и с левой стороны (как бы работа клюшкой). В дальнейшем все подводящие упражнения выполняются как правой, так и левой ногой.

3. Ведение мяча поверх подошвой с некоторой задержкой в движении через замах.

4. Работа с мячом внутренней частью стопы (правой и левой ногой), мяч находится между ног, касание на каждый шаг, на широкой, на узкой амплитуде, двигаясь с мячом вперед и назад, вправо и влево.

5. Работа с мячом подошвой (правой и левой ногой), мяч находится между ног, касание на каждый шаг, на широкой, на узкой амплитуде, двигаясь с мячом вперед и назад, вправо и влево.

6. «Восьмерки». Движения с мячом только одной ногой по самому минимальному пространству в виде цифры 8, при смене направления обязательен ложный замах:

- движения с мячом правой, левой ногой вовнутрь, работая внутренней частью стопы 8-й;

- движения с мячом правой, левой ногой во внешнюю сторону, работая внешней частью стопы 8-й;

7. Движения спиной вперед, при этом мяч находится в положении между ног, возле только правой или только левой ноги (упражнение для выбора позиции на поле).

8. Движения прыжковым способом правым боком или левым боком, при этом

мяч подрабатывается внутренней стопы методом подтягивания мяча.

9. Движения прыжковым способом правым боком или левым боком, при этом мяч подрабатывается подошвой (при этом возможна некоторая задержка мяча и изменение движения).

10. Движения с мячом через замах, резкое торможение, под подошву и внутренней частью стопы, при этом прячем мяч за опорную ногу (примерно на 90°). В дальнейшем этот прием будем называть «короткой обводкой соперника».

11. Движения с мячом через замах, резкое торможение, под подошву и внутренней частью стопы, при этом убираем мяч «дальней ногой» перед опорной ногой (примерно на 90°). В дальнейшем — «длинная обводка соперника».

12. При приеме, движений с мячом, выполняем резкое торможение, под подошву, на каждый шаг, разворачиваемся с мячом на $90-180^\circ$, с отклонением спины «продавливаем» в сторону соперника.

Рекомендуется обращать внимание на частоту и скорость выполнения движений, а также объединять два, три, четыре способа движения в «произвольное катание».

Так же рекомендуется совмещать индивидуальные технические действия со следующими подводящими упражнениями тактического характера в «двойках» и «тройках»:

УПРАЖНЕНИЯ СТАТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА В «ДВОЙКАХ»:

1. И. п. — два игрока стоят напротив друг друга во всю ширину поля и передают мяч в касание внутренней частью стопы («щечкой»), постепенно сближаясь к центру на расстояние полуметра, выполняя 10–12 передач, после чего возвращаются на исходные позиции, продолжая выполнять передачи. Повторить 3–4 раза.

2. И. п. — то же, используя прием мяча через замах в два касания (подрезку «под подошву»), передают мяч низом с помощью подъема ударной ноги.

3. И. п. — то же, используя прием мяча через замах «под подошву», выполняют упражнение «разворот на мяче с мячом», при этом в последней фазе мяч должен быть перед игроком, пас с носка, низом.

4. И. п. — то же, используя прием мяча через замах «под подошву», жесткой остановкой мяч оставляем несколько впереди себя, пас с носка, низом.

5. И. п. — то же, используя прием мяча через замах «под подошву», в два касания прячем мяч за опорную ногу, через замах в другую сторону через опорную, делаем передачу низом «щечкой» или подъемом ноги.

6. И. п. — то же, используя прием мяча через замах «под подошву», методом переката мяча между ног «щечкой» или подошвой выполняем ту же передачу низом «щечкой» или подъемом ноги.

7. И. п. — то же, используя прием мяча через замах «под подошву», убираем «дальней ногой» перед собой на 90° , через замах тем же способом, убираем в другую сторону и выполняем передачу низом.

8. И. п. — то же, используя произвольный прием мяча, производим «пас-броском».

9. И. п. — то же, используя произвольный прием мяча производим передачу

подрезкой под мяч (при этом желательно, чтобы мяч приобрел вращение от принимающего), на грудь или бедро партнеру.

Рекомендуем чередовать данные упражнения с «челноками»:

– длинная и короткая стенка, при этом следует варьировать возвращение в И. п. спиной вперед — лицом вперед, мяч передается низом в касание;
– длинная стенка — передача выполняется верхом, в две коротких стенки — низом, возвращенные в И. п. — произвольное, реагируя на длинную передачу верхом.

10. И. п. — то же, выполняется пас верхом (в касание), партнер возвращает касанием низом, чередуем 5–6 раз левой — правой ногой.

УПРАЖНЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА В «ДВОЙКАХ»:

1. И. п. — произвольное, передача в движении в одно касание (так как работает 5–6 пар, происходит пассивное сопротивление, что требует использования всех возникающих свободных участков поля — данная особенность присутствует во всех динамических упражнениях), а также задержка касания «под подошву», там, где это требуется, партнер обязан двигаться навстречу или за спину для получения мяча.

2. И. п. — произвольное, мяч передается жестко низом, партнер путем работы через замах «под подошву» производит резкое торможение на мяче, разворачивается, используя прием «на мяче с мячом». Этот же прием выполняется через замах в обратную сторону, выходя на удобную точку для передачи мяча партнеру кратчайшим путем.

3. И. п. — мяч передается жестко низом, при приеме выполняется движение через замах «под подошву», убираем мяч за опорную ногу (мы называем данный технический прием короткой обводкой соперника). Этот же прием выполняется через замах в обратную сторону, выходя на удобную точку для передачи мяча партнеру кратчайшим путем.

4. И. п. — то же, мяч передается жестко низом, используя прием мяча через замах «под подошву», убираем «дальней ногой» перед собой на 90^0 (мы называем данный технический прием длинной обводкой соперника). Этот же прием выполняется через замах в обратную сторону, выходя на удобную точку для передачи мяча партнеру кратчайшим путем.

5. И. п. — то же, мяч передается жестко низом, используя прием мяча через замах «под подошву». Работаем мячом внутренней частью стопы и подошвой (правой и левой ногой), при этом мяч находится между ног. Касание на каждый шаг, на широкой, на узкой амплитуде, двигаясь с мячом вперед и назад, вправо и влево. Этот технический прием в основном используется при выборе позиции.

6. И. п. — то же, используя различные способы приема мяча, определенный блок предлагаемых нами финтов, возвращаем мяч «пас-броском», чередуя короткие, средние и длинные траектории движения мяча.

7. И. п. — то же, держим мяч в воздухе, в одно-два касания (при «задержке касания» — в три-четыре), при этом используя прием с лёту — с отскока, возвращаем мяч партнеру, чередуя короткие, средние и длинные траектории движения мяча.

8. И. п. — то же, держим мяч в воздухе, используя приемы удара головой в одно-два касания.

9. И. п. — то же, один игрок владеет мячом, второй — активно работает в отборе («боевая обводка»). Упражнение выполняется 30 секунд, далее — 30 секунд отдыха (пример скоростно - силовой работы), роли игроков меняются.

10. И. п. — то же, после минутного отдыха (после предыдущего упражнения) игрок, владея мячом, в течение 30 секунд, не вступая в борьбу с партнером, сохраняет мяч путем движения по всему полю.

Рекомендуется варьировать скоростные режимы выполнения упражнений, а также после выполнения данного комплекса упражнений использовать следующий блок скоростно-силовой работы:

– И. п. — игроки находятся на расстоянии 6–7 метров друг от друга. В течение 20–30 секунд передают мяч низом в одно касание;

– И. п. — то же, мяч передается низом в одно касание отдав передачу, выполняется два прыжка «колени к груди» (5 серий);

– И. п. — то же, мяч передается низом в одно касание, отдав передачу, выполняется два простых поворота в одну и другую сторону на 360 °(не прыжком, а частым перебиранием ног);

– И. п. — то же, мяч передается низом в одно касание, отдав передачу, выполняется два отжимания от пола (5 серий);

– И. п. — то же, мяч передается низом в одно касание, отдав передачу, выполняется движение сесть на пол — вскочить (5 серий).

УПРАЖНЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА В «ТРОЙКАХ»:

1. И. п. — произвольное, передача в движении в одно касание, (так как работает 3–4 «тройки» пассивного сопротивления, что требует использования всех возникающих свободных участков поля, данная особенность присутствует во всех динамических упражнениях). Обращаем внимание, что с точки зрения игровых тактических построений, это работа 2-го, 3-го, 4-го номеров (игрок «на мяче» — 2-й; любой ближайший к нему, обеспечивающий короткую передачу, — 3-й; находящийся на отдалении, обеспечивающий длинную передачу, — 4-й). Тренер и игроки должны следить за тем, чтобы это правило распределения функций номеров при передаче мяча неукоснительно соблюдалось.

2. И. п. — то же, 2-й делает блок финтов (или различных способов ведения) и передачей мяча ищет 3-го, который в одно касание возвращает мяч 2-му или делает передачу 4-му, при этом 2-й после выполнения передачи делает движение под короткую передачу 3-му за спину, двигаясь под касание или «под подошву». 4-й, после получения мяча, приобретая функции 2-го, выполняет весь комплекс действий в этой же последовательности.

3. И. п. — то же, 2-й делает блок финтов (или различных способов ведения) и выполняет «пас-броском» 3-му, который с лёту, с отскоком, в одно касание возвращает мяч 2-му или делает передачу 4-му, при этом 2-й, после выполнения передачи делает движение под короткую передачу 3-му за спину, двигаясь под

касание или «под подошву». 4-й, после получения мяча, приобретая функции второго, выполняет весь комплекс действий в этой же последовательности.

4. И. п. — то же, 2-й, 3-й, 4-й держат мяч с лету с отскока в воздухе, используя одно-два, максимум три касания.

5. И. п. — то же, игроки находятся на значительных расстояниях друг от друга, 2-й делает блок финтов (или различных способов ведения) и выполняет пас «подрезкой» 3-му, который с лёту с отскоком в одно касание возвращает мяч 2-му или делает передачу 4-му, при этом 2-й после выполнения передачи делает движение под короткую передачу 3-му за спину, двигаясь под касание или «под подошву». 4-й, после получения мяча, приобретая функции 2-го, выполняет весь комплекс действий в этой же последовательности.

6. И. п. — 2 игрока находятся возле одной боковой линии, один игрок — возле другой, на прямой. После выполнения передачи пасом в касание, игрок на высокой скорости занимает позицию партнера на противоположном фланге, при этом до центра поля двигается лицом вперед, после центра — спиной вперед (это максимально широкая челночная работа, допустима подобная смена места игроков и на более коротких расстояниях). Рекомендуем выполнять данное упражнение и в длину поля, определяя коридоры справа, и слева и посередине.

ВИДЫ УДАРОВ

В настоящее время квалифицированный футзалист обязан уверенно владеть всеми видами ударов. Он должен уметь определять силу удара в соответствии с конкретной игровой ситуацией и, прежде всего, должен играть точно независимо от дистанции, на которой игрок контролирует мяч. Одна неточная передача может разрушить многоступенчатую атаку, и усилия нескольких партнеров по команде окажутся напрасными.

Интенсивная отработка всех видов ударов, их разновидностей в сочетании с различными видами движения должна включаться в планы регулярных тренировок не только новичков, но и игроков «приличного» уровня.

Осваивая различные виды ударов, игроки должны:

- отрабатывать каждый удар до тех пор, пока не будет обеспечено его безукоризненное исполнение;
- периодически повторять азы выполнения различных видов ударов, ибо «профилактический осмотр» полезен даже «приличному» игроку;
- осваивать все виды ударов с вариациями обязательно с обеих ног;
- изучать технику ударов в движении, чтобы выработать привычку еще до получения мяча видеть поле, знать, где находится партнер, и в каком направлении он бежит (многие молодые игроки начинают искать партнера лишь после принятия мяча);
- совершенствовать приобретенные навыки путем индивидуальных занятий у гимнастической скамейки.

Для отработки определенных технических приемов выполнения ударов по мячу рекомендуются следующие упражнения (жонглирование):

- жонглирование только подъемом стопы, несколько раз с лёту, чередуя с

касаниями мяча пола, «пританцовывая» на каждый шаг, изменяя при этом высоту и направление движения мяча (последнее уточнение относится ко всем способам жонглирования);

- жонглирование только внутренней частью стопы;
- жонглирование только внешней частью стопы;
- жонглирование на бедрах;
- жонглирование головой.

В дальнейшем допускается произвольное комбинирование нескольких способов жонглирования.

УДАР ПОДЪЕМОМ С ПОЛУЛЕТА

При выполнении удара подъемом с полулета носок опорной ноги направлен в сторону удара. Носок ударной ноги оттянут вниз, голеностопный сустав фиксирован. Удар выполняется непосредственно при касании мяча земли или сразу же после отскока. Прикосновение к мячу происходит рядом с опорной ногой или перед ней. Нога после удара проносится вслед за мячом. Следите за тем, чтобы верхняя часть туловища при ударе была наклонена над мячом.

УДАР ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ

При выполнении удара внутренней стороной стопы опорная нога находится около мяча, носок направлен в сторону удара. Стопа ударной ноги развернута наружу, носок напряжен, пятка оттянута назад. Голеностопный сустав фиксирован, коленный сустав слегка согнут. Ударная нога после удара проносится вслед за мячом. Верхняя часть туловища наклонена вперед.

УДАР ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ

При ударе внешней стороной стопы опорная нога несколько отстает от мяча, носок направлен в сторону удара. Стопа ударной ноги развернута внутрь, голеностопный сустав фиксирован. Коленный сустав слегка согнут.

УДАР ГОЛОВОЙ С МЕСТА И В ПРЫЖКЕ

При ударе головой верхняя часть туловища отклоняется назад в замахе, шея напряжена, подбородок подтянут к груди — удар производится лбом. Глаза открыты. Касание мяча при ударе происходит в тот момент, когда туловище расположено перпендикулярно полу.

УДАР НОСКОМ

Технические игроки применяют удар носком в следующих специфических случаях:

- когда удар носком оказывается единственной возможностью лишить соперника мяча;
- когда, играя на опережение, выбивая мяч, отдают пас партнеру;
- в условиях ограниченности во времени, возможности сделать замах и в выборе другого вида удара, что особенно представляет опасность в атакующих действиях для обороняющейся команды соперника.

В продолжение темы отработки технических приемов выполнения различных видов ударов, рекомендуется следующий комплекс упражнений (в «двойках», на различных расстояниях, на месте или в движении):

1. Передача мяча только внутренней частью стопы.
2. Передача мяча только внешней частью стопы.
3. Передача мяча подошвой.
4. Передача мяча с лёту с отскока от пола.
5. Передача мяча «пас-броском».
6. Передача мяча способом подрезки (подсечки) на грудь или бедро партнера.
7. Держание мяча головой.

ОСТАНОВКА МЯЧА

Технический футболист должен до приема мяча определить направление его последующего движения, что может варьировать мягкость остановки в зависимости от ситуации.

В непосредственной близости от соперника мяч следует останавливать настолько мягко, чтобы он остался в ногах. Если же рядом никого нет, прием можно выполнять более жестко. И хотя скорость полета мяча будет в значительной степени «погашена», он все же достаточно далеко отлетит вперед, что даст возможность, не снижая скорости, подобрать его и продолжить бег уже с мячом.

Хорошо тренированный игрок может, не задумываясь (автоматически), регулировать степень мягкости остановки, что позволяет ему постоянно контролировать мяч, при условии, конечно, что футзалист одинаково играет с обеих ног. Настоятельно рекомендуется до остановки мяча выполнить ногой имитирующий удар с лёту (замах), что в абсолютном большинстве случаев ставит соперника в невыгодное положение.

ОСТАНОВКА МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ

Применяется, когда мяч опускается сбоку рядом или сбоку под игроком. Ударная нога находится перед мячом. При остановке мяча внутренней стороной стопы туловище слегка наклонено вперед, опорная нога согнута в коленном суставе, голень слегка отведена назад, носок приподнят, стопа повернута во внешнюю сторону и как бы прикрывает отскакивающий от пола мяч.

ОСТАНОВКА МЯЧА ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ

Остановка мяча внешней стороной стопы применяется тогда, когда он опускается перед игроком, но не рядом с ним, а чуть в стороне. Этот прием особенно уместен в том случае, если необходимо уйти в сторону от атакующего его соперника.

При остановке мяча внешней стороной стопы туловище слегка наклонено в сторону, опорная нога согнута и пружинит, ударная нога перекрещивается с опорной. Носок поднят вверх и повернут наружу. Всякое движение навстречу мячу исключается.

ОСТАНОВКА МЯЧА ГРУДЬЮ ИЛИ ЖИВОТОМ

Опускающиеся и высоко отскакивающие мячи останавливают грудью или животом. Это происходит обычно в тех случаях, когда игрок бежит навстречу мячу, который, однако, подпрыгивает слишком высоко, чтобы его можно было остановить другим способом. При остановке мяча верхняя часть туловища прикрывает мяч, живот втянут, мышцы напряжены, руки отведены в стороны для предотвращения случайного касания мяча.

ОСТАНОВКА МЯЧА БЕДРОМ

Свысока опускающиеся мячи останавливают только бедром. То же самое относится и к подпрыгивающим мячам, которые отскакивают от туловища.

При выполнении технического приема туловище расслаблено и немного наклонено вперед, опорная нога пружинит и слегка согнута в колене, ударная нога чуть приподнята, согнута в колене и расслаблена, а при соприкосновении с мячом пружинит.

ОСТАНОВКА И РАБОТА С МЯЧОМ ПОДОШВОЙ

Работа с мячом подошвой — наиболее часто встречающийся технический прием. С его помощью можно как «задержать касание», так и придать любое нужное направление дальнейшему движению.

Только тот игрок, который умеет остановить мяч во всех ситуациях и положениях, сможет уверенно его контролировать, не снижая темпа игры. Поэтому техническим упражнениям, связанным с остановкой мяча, следует уделять большое внимание.

1. Игрок с помощью рук сам себе (или с помощью партнера) набрасывает мяч на различную высоту, при его касании с полом убирает (через замах) во внешнюю сторону, придавая мячу движение вперед или разворачивая от 45° до 180°.

2. Игрок с помощью рук сам себе (или с помощью партнера) набрасывает мяч на различную высоту, при его касании с полом убирает (через замах) во внутреннюю сторону, придавая мячу движение вперед или разворачивая от 45° до 180°.

3. Игрок с помощью рук сам себе (или с помощью партнера) набрасывает мяч на различную высоту, при его касании с полом останавливает мяч (через замах) «под подошву», придавая мячу движение вперед или разворачивая от 45° до 180°.

4. Игрок с помощью рук сам себе (или с помощью партнера) набрасывает мяч на различную высоту (или траекторию движения) и принимает на грудь или бедро, опуская его на пол, использует движение вперед или разворачивает от 45° до 180°.

5. Игрок с помощью рук сам себе (или с помощью партнера) набрасывает мяч на различную высоту и останавливает «мягким» касанием подъема или внутренней части стопы, при этом мяч остается перед ним. Остановка внешней частью стопы встречается крайне редко, но мы рекомендуем отрабатывать и этот технический прием.

6. Игрок с помощью рук сам себе (или с помощью партнера) набрасывает мяч на различную высоту и останавливает с помощью головы, оставляя мяч возле себя.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. — М. : ФиС, 1978. — 111 с.
2. Андреев С. Н. Футбол – твоя игра. — М. : Просвещение, 1989. — 144 с.
3. Андреев С. Н. Играй в футбол. — М. : ПОМАТУР, 1999. — 142 с.
4. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. — М. : ФиС, 1985. — 192 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М. : ФиС, 1988. — 331 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

КУЛАКОВ ДЕНИС ВАЛЕРІЙОВИЧ

ФУТЗАЛ

Конспект лекцій

(для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей академії
із дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»)

(рос. мовою)

Відповідальний за випуск *В. М. Клочко*

Редактор *К. В. Дюкар*

Комп'ютерне верстання *К. А. Алексанян*

План 2011, поз. 139 Л

Підп. до друку 18.07.2011

Друк на ризографі

Тираж 50 пр.

Формат 60x84/16

Ум.друк.арк. 2,0

Зам. №

Видавець і виготовлювач:

Харківська національна академія міського господарства,
вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 4064 від 12.05.2011